

# Tävlingsregler



## 60 meter & 400 meter:

- Start med flagga, så att det syns när tidtagaren ska sätta igång klockan.
- Tidtagarur med tiondels sekund. Om inte tidtagarur finns att tillgå, brukar denna funktion finnas i moderna mobiltelefoner.
- Det finns en app till iPhone som heter *SprintTimer – Photo Finish* och med den ska man kunna mäta allas tider på ett enkelt sätt. Man filmar målgången och kan ta tiden för var och en. OBS! Testa först! Pris: 30:-  
*Se länkar länge ner!*

## Längdhopp:

- Mäts i hela centimeter. Varje tävlande har 3 försök.
- Resultaten i de två yngsta åldersklasserna mäts från fotavtryck vid avstamp till fotavtryck vid nedslag (tå till häl)
- Övriga åldersklasser mäts från fast avstampsbräda eller dylikt. Eventuella övertramp ger ogiltiga hopp!
- OBS! Rapportera in alla 3 försöken, så eleverna inte missar en medalj vid lika längstahopp, då andra eller tredje resultat kan komma att räknas för att kunna skilja de tävlande åt.

## Höjdhopp:

- Mäts i hela centimeter. Varje tävlande har 3 försök på varje höjd. Man kan inte stå över någon höjd.
- Man börjar på en jämn 10-cm-höjd och höjer sedan med 5 cm varje gång tills det bara är några få kvar, då man kan fortsätta att bara höja med 3 cm åt gången.
- Höjden mäts mitt på ribban och inte ute vid hoppställningen.
- OBS! I resultatlistan skrivs även i vilket försök man klarade höjden (1:a, 2:a respektive 3:e). Detta gäller för alla hopp man skriver in. Skrivs det inget blir det automatiskt ett tredjehopp.

## Kast med tennisboll:

- Mäts i hela decimeter, varje tävlande har 3 försök.
- Kastet räknas från given linje eller dylikt till nedslagsplats, dvs **inte** hur långt bollen rullar efter nedslag.
- OBS! Rapportera in alla 3 försöken, så eleverna inte missar en medalj vid lika längstakast, då andra eller tredje resultat kan komma att räknas för att kunna skilja de tävlande åt.

Länkar till *SprintTimer – Photo Finish*

<https://www.youtube.com/watch?v=nP0H91OrRsA>

<https://itunes.apple.com/se/app/sprinttimer-photo-finish/id430807521?mt=8>

*Släng inga resultatlistor eller liknade efter tävlingen, utan behåll allt tills tävlingen är över och vår definitiva resultatlista är utskickad.*

**I resultatlista som ska skicks in finns infogade förklaringar om man håller muspekaren över önskad rubrik i varje spalt.**

### **Vanliga fel som gjorts i tidigare inskickade resultatlistorna:**

- ✓ Man skriver in punkter istället för decimaltecken.
- ✓ Man skriver 1:a, 2:a eller 3:e istället för bara 1, 2 eller 3 i höjdhoppskolumnerna.
- ✓ Man skriver in streck (-) eller (X) i rutor som ska vara tomma.
- ✓ Man skriver inte in exempelvis kasten i rätt ordning med det längsta först och det kortaste sist.
- ✓ Man använder fel enhet, t ex meter där det ska vara decimeter.
- ✓ Min skriver in tider i minuter och sekunder istället för bara sekunder.
- ✓ Man ska inte använd avrundningsfunktionen i Excel-programmet, utan skriva in resultatet med rätt antal decimaler.

***Gör man fel kommer resultatlistan att returneras för korrigerig!***

Om någon skola fick väldigt många medaljer i en idrottsgren förra året kan det vara på sin plats att kolla att rutiner och mätmetoder är OK.

Det brukar också dyka upp ett eller annat OS- eller världsrekord. Då hör vi av oss för att kolla om allt stämmer.

**Sista dag att skicka in resultatlistan är den 30 oktober 2017**

**... men givetvis skickar ni in den så fort ni bara kan.**

***Bästa hälsningar och lycka till! Bosse & Peter***